

1987年8月号 あらはん 拳理体感 法形演練について

●限定された条件のもとでの反応と処理の練習

単独の基本練習では、突き、蹴り、受けなど、人間のあたりまえの動きを活用して、少林寺拳法としての自分の動きをつくり上げていくことが目的でした。今回は、法形演練について考えていきます。

法形演練は、二人で練習することが主体です。そして単独の基本練習で身につけた基本諸法を利用して、今度は相手の動きに合わせた自分の動きができるようになるための練習なのです。例えば、体を振身して蹴るという動きは、相手が上段逆突をしてくる動きに合わせて、流水蹴といった技に仕上げていくのです。法形では単独練習では身につけることのできない間合いのとり方、自分の動き出すタイミング、虚実のとり方、攻防の機会をつかむ、といった要素を身につけていかなければならないのです。

上受突を例にあげると、上受突は上段攻撃に対して、足捌き、体捌きを利用して上受を行ない、同時に中段へ突きを極める技です。互いが左前中段の対構えになれば、相手と自分との間合いのとり方が必要であり、相手が攻撃動作を起こせば、それに合わせて動き出すタイミングも必要になります。そして、上受では手刀打を受け流す体感覚、足捌きや体捌きの体感覚、極め(突き)では「当身の五要素」が満たされた体感覚が必要となります。

逆小手を例にあげると、逆小手は相手が手首をつかんで引いてきたのに対して、その逆を捕って投げる技です。したがって、逆小手でつかまなければならないのは、鉤手守法で守ったあと相手の力の方向を感じたら、その力に逆らわないで技を運用する体感覚です。そして、相手の手首を殺して「逆を捕る」体感覚、「相手を崩し投げる」体感覚が必要なのです。

これらの体感覚は、一人では身につけることはできません。二人で練習することによって、相手の攻撃に対してどう反応し処理するのか、その対処方法を学ぶなかで、個々の技の体感覚を身につけていかなければならないのです。しかも、それらを一気動作で処理できるようにしなければなりません。

しかし、さまざまな対処法やそのとき必要な体感覚は、一度に身につけることはできません。一つの技を集中的に何度も繰り返して練習しなければならないのです。たとえば、上受突の体感覚は上受突でしか身につかず、逆小手の体感覚は逆小手でしか身につかないのです。個々の技の体感覚を身につけ一気動作にしていくには、相手が突きでくるのか、蹴りなのか、襟や袖をつかんで投げてるのか、攻撃を読んでいることが前提になり、その前提を踏まえたうえで法形は成り立っているのです。すなわち、法形演練とは限定された条件のもとで、相手の動きに合わせて反応し処理するなかで必要な体感覚を身につけていく練習なのです。

●相手がどうなればいいのかを知る。

法形では掛ける側の手の動かし方、足捌き、体捌きなどは、一つ一つの意味があります。しかし、その意味を考えず、掛ける側の形ばかりを追いかけている場合があります。たとえば、「足はこう捌いて」「体はこう動かして」といったように、自分の形ばかり意識していることです。これでは、形を真似るだけで終わってしまい、変化応用のきかない技術が身につけてしまいます。

たとえば、逆技では逆、崩しがあって、初めて投げ、倒しにつながります。もし、逆が捕れても崩しがいなければ、投げや、倒しにはつながりません。ということは、投げる、また倒す場合、相手の体勢が崩れていることが前提条件になります。

相手がどうなればいいのかという条件を知るためには、まず先生に技を何度も掛けられ、どこに痛みがあり、どういうふうに倒れるのか体で記憶することが大切です。また人が掛けられるときに、どのように逆が捕られ、体勢が崩されて投げられるのかをよく見て、視覚的イメージとして記憶することが必要です。

そして「相手は確かこうなっていたな、そのとき先生はこう動いていたな」と思い出しながら、二人組んで手足や体を動かしてみるのです。しかし、初めは、なかなか思いどおりにはいきません。思いどおりに行かないことがあったら、まず手足を動かす前にどこが悪いのか、何が欠けているのか、その原因を考え、どうすればいいのか答えを見つけるようにしなければいけません。

たとえば、「崩し」ができなければ、その原因を考え答えを出したうえで、その部分だけを取り出し練習するのです。そして、その部分がうまくできるようになったら、そこで初めて、逆、崩し、投げまで通して行なうようにすればよいのです。このように掛ける側は、なぜ、そうするのか、常に疑問を持ち、その答えを考えたとうえで体で反復し体を感じさせて覚えることが大切です。その結果が形なのです。

昨年一年間本項で取り上げてきた技の理屈を形やコトバで記憶するのではなく、なぜそうするのか、なぜ必要なのかを考えたとうえで、自分の体を動かして「あー、なるほど」と体で感じ取ることが必要です。

●攻撃する側は条件を変えない

法形演練は、限定された条件のもとで相手の動きに合わせて反応し、処理する練習です。だから、攻撃の条件が変われば、当然その対処法も変わります。外押受突の攻撃は振突であり、上受突になれば攻撃の条件は、手刀打か上段突に変わります。当たり前ではないかと言われると思いますが、しかし攻撃する側が攻撃の条件を平気で変えて行っている場合がけっこう見られます。これでは、守る側にとって何の練習かわかりません。

たとえば、払受蹴は相手が差込足から横三枚か後三枚を前足底による廻蹴で蹴ってくるのに対処する法形です。それを、飛込足で直蹴に近い蹴りや振蹴に変えているような場合などです。この振蹴に対しては、払受蹴よりも蹴足を掬って掬首投で対処するほうが有効です。また、別に受けてなくても当たらない廻蹴をしていることもあります。このように蹴りが届かなければ、足捌き、体捌き、払受も不要になり、払受蹴の練習にはなりません。払受蹴の攻撃はあくまで差し込んで間合いを詰め、前足底にて横三枚か後三枚へ廻蹴をすることが練習の必要条件なのです。この条件のもとで、守る側は払受蹴の練習を行なわねばなりません。

柔法においても条件を変えている場合が見られます。たとえば、逆小手は相手が手首をつかんで引いてくるような動作のときに掛ける技です。攻撃する側が、腕十字をしてきたような場合です。ところが逆小手をさせないように途中で、わざと腕を伸ばし突っ張り、引く動作から途中で押す動作に変えて頑張っている場合等があります。これでは、逆小手を掛ける条件ではなく、逆天秤などで処理する条件になります。逆に、きいていないのにわざと倒れるようなことをしてはいけません。また、攻撃する側が軽くつかんで何もしない場合は、逆小手でわざわざ対処するより、小手抜で処理する方が早く対処できます。

このように、個々の技はどのような攻撃に対するものなのか、攻撃の条件を明確にしたうえで、正しく攻撃することが攻撃する側の前提です。そうでないと、守る側は正しい対処法と必要な体感覚を身につけることはできません。

要するに、法形演練は相手に技を掛けさせてもらう、掛けさせてやるという、お互いの協力が必要なのです。

●技のやり方を固定しない

「投げ、倒し」をするためには、相手をどうすればいいのか、その条件を明確にすることが大切だと言いました。次は、その条件をつくるために、自分はどう動けばいいのかという方法が問題になります。

法形では、同じ技でも、人によってさまざまなやり方があり、一つに固定することはできません。たとえば、押小手ではつかまれた瞬間に掛ける場合とつかまれ引かれたときに、その引きを利用して掛ける場合で、表に入るか裏に出るかの違いがでできます。これは、技を掛けるタイミングが速いか遅いかによるのです。

タイミングの問題で言うと、剛法においても同じことが言えます。たとえば、中段返では、受けと同時に蹴りを入れる「対の先」のタイミングを手にした人、受けて相手の体勢を崩し二撃目を止めてから、蹴りを入れる「後の先」のタイミングを主にしている人とは、当然、やり方は変わってきます。

また、体格の差によって技のやり方も変わってきます。自分の体に合ったやり方が必要です。たとえば、手が小さく、掛手での引きや押しなどを活かさない場合は、抜手を主にして手首を殺し「逆」を捕るといったことです。つまり、どの方法がいいというのではなく、逆、崩し、投げや倒しが一気動作でできて、その方法が自分にとって楽な方法であれば良いのです。

また指導する人間によって説明のしかたが異なる場合があります。手首を殺すために掛手の使い方を中心に説明する人、抜手で殺すことを中心に説明する人。また投げや倒しのとき体捌きや足捌きを中心に説明する人、手の動かし方を中心に説明する人などさまざまです。しかし、説明が異なっても理にかなった投げや倒しができればいいのです。

このように、同じ技でも個人個人の個性を無視せず、そのやり方を限定してはいけません。今まで説明してきたことをもとにして、自分の練習方法を振り返り、見つめ直したうえで法形演練に取り組んでください。

※本資料は「拳理体感」の連載当時のなるべく原文のまま引用しておりますことをご了承ください。

【関連】

法形演武乱捕の練習の目的とつながり(1987年6月号)

<https://www.shorinjikempo.or.jp/federation/wp-content/uploads/2020/10/25726ba58790ffaa27ce36194ca970ea.pdf>

基本練習について(1987年7月号)

<https://www.shorinjikempo.or.jp/federation/wp-content/uploads/2020/10/fcdb7d855084639e9f1bbf9252da9734.pdf>

演武練習について(1987年9月号)

<https://www.shorinjikempo.or.jp/federation/wp-content/uploads/2021/06/b919d7c4f78842d5d452ab379a8fd949.pdf>